

PLANO DE CONTINGÊNCIA 2021-2022



## PLANO DE CONTINGÊNCIA DA EDUCAÇÃO POPULAR

### DOENÇA POR COVID-19

O Plano de Contingência da Educação Popular, tem como objetivo a deteção de suspeitas clínicas do COVID-19 e a ativação de mecanismos de alerta previstos pela DGS.

Toda a comunidade educativa da Educação Popular deverá estar informada, das Medidas de Contingência. A divulgação do Plano de Contingência, será feito junto da comunidade escolar e será também divulgada no site oficial da Instituição.

O Plano de Contingência tem como base a orientação nº006/2020 da DGS, no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, assim como os procedimentos a adotar perante um caso com sintomas desta infeção.

No dia 7 de janeiro de acordo com as directrizes do referencial escolas- transmissão de covid-19 em contexto escolar – 2º período, Resolução do Conselho de Ministros nº2-A/2022 e o decreto de lei nº6-A/2022, as medidas preventivas serão revistas e descritas neste documento.

As orientações estão a ser atualizadas, face à nova variante Ómicron que alterou a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19, no nosso país. De acordo com o despacho 157/2021 de 27 de Novembro, foi declarada a situação de Calamidade no âmbito da Pandemia da doença COVID-19.

#### **1- Sintomas da doença por COVID-19**

A COVID-19 é causada pela infeção pelo Coronavírus (SARS-CoV-2) e manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, tosse e dificuldade respiratória, bem como febre, podendo também originar outros sintomas, entre os quais, dor de garganta, dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfacto, diarreia, vómitos, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infectada pode não apresentar sinais ou sintomas, designando-se por assintomática.



## 2- Transmissão da infeção

A COVID-19 pode transmitir-se das seguintes formas:

Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou entrarem em contacto com a boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas.

- Pelo contacto indireto, através das mãos com a superfície ou objeto contaminado com SARS-COV e, em seguida com a boca, nariz e olhos.

## 3 - Medidas Preventivas

### Gerais:

Dever de permanência em casa perante quaisquer sinais e/ou sintomas de doença, de acordo com a norma nº020/2020 da DGS, como:

Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;

Febre (temperatura corporal igual ou superior a 38,0°C) sem outra causa atribuível;

Dispneia/dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;

Anosmia (perda completa do olfacto), ageusia (falta completa de paladar) ou disgeusia (distorção persistente do paladar), de início súbito

### Estabelecimento Escolar:

- Distanciamento físico entre pessoas;
- Uso obrigatório de máscara certificada pela DGS, de acordo com a Orientação nº011/2021 da DGS e nos termos da legislação em vigor;
- Qualquer pessoa com idade superior a 10 anos, e, no caso dos alunos, a partir do 2º ciclo do ensino básico, independentemente da idade, deve obrigatoriamente utilizar máscara comunitária certificada ou máscara cirúrgica para o acesso ou permanência no interior do estabelecimento de educação; **(pessoal docente e não docente, alunos a partir dos 10 anos, Encarregados de Educação, fornecedores e outros elementos externos);**
- Recomendado o uso da máscara para os alunos de 1º ciclo;
- A máscara só deve ser retirada o tempo necessário para efetuar a refeição;



- Ao abrigo da Lei 88/2021 de 15 de Dezembro, artigo 3 ponto 1. A obrigatoriedade do uso de máscara por pessoas com idade a partir dos 10 anos para o acesso, circulação ou permanência nos espaços escolares e vias públicas, sempre que o distanciamento físico recomendado pelas autoridades de saúde se mostre impraticável.
- Troca de roupa por parte do pessoal docente e não docente;
- Medição de temperatura por meios não evasivos, à entrada da instituição e sempre que se verifique necessário;
- Evitar aglomeração de pessoas em espaços interiores, durante as horas de repouso/almoço;
- Estão colocados recipientes com solução antiéctica de base alcoólica para desinfeção das mãos em vários locais da Educação Popular, nomeadamente nos de atendimento ao público;
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos, conforme as orientações afixadas (Anexo IV);
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, antes e após as aulas/atividades, antes e após o uso da casa de banho e sempre que necessário;
- Cobrir a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando o braço;
- Utilizar lenços de papel, de utilização única, colocá-los de imediato no lixo;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Cumprimento da etiqueta respiratória;
- Será reforçada a limpeza, desinfeção e higienização das várias instalações e equipamentos;
- Tapetes de desinfeção à entrada dos edifícios;
- Em todos os espaços com lavatório serão colocados sabão para lavagem das mãos e papel conforme recomendações;
- Limitar o contacto com outras pessoas, tanto quanto possível;
- Usar toalhetes descartáveis com soluções alcoólicas;
- Manter as janelas e/ou portas abertas de modo a permitir a circulação do ar, garantindo a segurança das crianças e dos adultos;
- Evitar tocar em bens comuns e em superfícies como corrimãos, maçanetas, interruptores, entre outros;



- Auto monitorização de sintomas, não se deslocando para a escola pessoas com sintomas sugestivos de COVID-19 ou qualquer outra doença altamente contagiosa;
- Privilegiar atividades que recorram a materiais mais facilmente higienizáveis, evitando aqueles que, pelas suas características, apresentam maior risco de contaminação;
- Assegurar uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas.

#### REFEITÓRIO/ ALIMENTAÇÃO:

- Desfasamento de períodos de almoço, de modo a garantir que não haja cruzamento de grupos;
- Criação de turnos de almoço para alunos de 1º ciclo e de 2º/3º ciclo;
- Almoços em mesas individuais, garantindo o distanciamento social em pré-escolar, CATL e adultos;
- Criação de grupos de cores para cada ano de 2º e 3º ciclo de modo a garantir o distanciamento e o efeito bolha;
- Após cada utilização as mesas e cadeiras devem ser higienizadas;
- Bolos de aniversário podem existir, desde que sem cremes. As velas não podem ser sopradas no bolo;
- Não existe partilha de talheres e alimentos entre crianças;
- Os alunos a partir do 2º ciclo e pessoal docente e não docente deverão usar máscara para se deslocar ao refeitório, retirando-a apenas no momento do consumo da refeição;

#### SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS/REPROGRAFIA

- Privilegiar o atendimento não presencial, por email ou telefonicamente;
- Quando presencial, o adulto deve desinfetar as mãos ao portão e medir a temperatura;
- Apenas pode estar o adulto na secretaria para atendimento.



- Privilegiar os pagamentos por transferência bancária;
- O atendimento presencial é feito através de um acrílico

#### RECREIOS

- Criação de dois espaços de ocupação em pré-escolar
- Desfasamento de horários de recreios no 1º, 2º e 3º ciclo;
- Separação de materiais utilizados pelos grupos;

Os setores de creche e pré-escolar, 1º, 2º e 3º ciclo, CATL e CAA têm um protocolo de atuação adequado às suas funções. Os mesmos encontram-se em anexo.

#### 4- Medidas de Contingência

Em caso de suspeita de contaminação pelo COVID-19, devem ser cumpridas as recomendações e orientações constantes na Norma nº020/2020, e das Normas nº 004 e 015/2020 da DGS.

Se a suspeita de contaminação for verificada nas instalações da Educação Popular, existe o dever de comunicar de imediato a suspeita a uma das pessoas responsáveis e não se ausentar da escola.

. Os alunos devem informar o docente ou outro adulto não docente, que por sua vez deve contactar o Diretor Pedagógico.

. Docentes e não docentes devem contactar o diretor responsável do seu setor.

#### Definição de contactos:

São contactos de alto risco as pessoas que:

Coabitam com o caso confirmado, exceto se apresentarem esquema vacinal primário completo com dose de reforço, nos termos da Norma 002/2021 da DGS, ou com história de infeção por SAR-CoV/COVID-19 nos 180 dias subsequentes ao fim do isolamento.

Consideram-se **contactos de baixo risco**, do caso confirmado, todas as restantes situações.

Os contactos classificados como tendo exposição de alto risco ficam de acordo com a Norma nº 05/2020 da DGS sujeitos a :



- Isolamento profilático no domicílio durante 7 dias, em autocuidado e automonitorização de sintomas;
- Realizará um primeiro teste para SARS-CoV-2, o mais cedo possível e idealmente, até ao 3º dia após a data da última exposição ao caso confirmado
- Realizará um segundo teste ao 7º dia após a data da última exposição ao caso confirmado. Se negativo terá alta.
- **Terá uma declaração de isolamento, para justificar a ausência ao trabalho/escola**

Os contactos classificados como tendo exposição de baixo risco ficam, de acordo com a Norma nº 05/2020 da DGS sujeitos a:

- **Todos os contactos de baixo risco, não têm indicação de isolamento.**
- Vigilância passiva de sintomas (caso ocorram sintomas compatíveis com o COVID-19 devem contactar o médico assistente ou a linha SNS24)
- Efetuar teste laboratorial ou teste rápido de antígeno de uso profissional até ao 3º dia após a data da última exposição ao caso confirmado

#### **4.1 Atuação em Caso de Aluno com Sintomas de Caso provável de Infecção por COVID-19:**

##### **Aluno/utente-caso em contexto de sala de aula**

1. No caso do docente/AE suspeitar que o ALUNO está com febre e, pelo menos, um dos seguintes sintomas: tosse, falta de ar, cansaço, que são indicadores de infecção por COVID-19, providência de imediato a máscara ao aluno e procura tranquilizá-lo;
2. Pede para chamar uma funcionária para encaminhar o aluno para a sala de isolamento;
3. Desinfeta a mesa do aluno e as suas mãos com álcool (ou solução alcoólica);
4. **Acondicionamento dos resíduos produzidos pelo caso possível, provável ou confirmado em dois sacos de plástico, resistentes, com dois nós apertados.**
5. Nas mesas duplas, manda o aluno companheiro desinfetar as mãos;
6. Promove o arejamento imediato da sala.
7. A funcionária deverá colocar uma nova máscara e luvas de forma serena e tranquila.
8. A funcionária acompanha o aluno até à sala de isolamento;



9. O aluno desinfeta as mãos e coloca uma nova máscara disponível na sala de isolamento,
10. A funcionária mede a temperatura do aluno;
11. A funcionária desinfeta as mãos e o termómetro;
12. Em caso de febre superior a 38°C, o funcionário liga para a Diretora Pedagógica/Técnica do seu setor que por sua vez comunica à responsável geral;
13. A Diretora providencia o contacto com o Encarregado de Educação do aluno/utente a informar e assegura os cuidados necessários;
14. Na área de isolamento, os pais contactam a saúde 24 através da linha 808 24 24 24 e segue as indicações que lhe forem dadas;
15. Em caso de validação de caso provável os Encarregados de Educação devem contactar a diretora de turma ou a docente titular de turma a informar a situação;
16. Os E.E. aguardam as indicações por parte da SNS
17. A Diretora informa o professor titular de turma do Caso Validado e procede ao respetivo registo no DNA;
18. Procede-se ao levantamento dos contactos próximos com o Caso provável validado informando-os (no caso dos alunos, contactam-se os respetivos EE);
19. Veda-se o acesso à área de isolamento enquanto se processa à sua limpeza e arejamento respeitando os procedimentos de segurança; assim como se providência a limpeza completa da sala de aula onde o aluno se encontrava.

#### **Aluno/utente-caso fora de contexto de sala de aula**

1. O aluno/utente dirige-se à funcionária mais próxima;
2. Em caso da funcionária suspeitar que o aluno/utente está com febre e, pelo menos, um dos seguintes sintomas: tosse, falta de ar, cansaço, que são indicadores de infeção por COVID-19, a funcionária, substitui a sua máscara e coloca luvas e providência de imediato uma nova máscara ao aluno, desinfeta as mãos e procura tranquilizá-lo;
3. A funcionária acompanha o aluno para a sala de isolamento;
4. A funcionária mede a temperatura do aluno;
5. A funcionária desinfeta as mãos e o termómetro;
6. Em caso de febre superior a 38°C, o funcionário liga para a Diretora Pedagógica/Técnica do seu setor que por sua vez comunica à responsável geral;
7. A Diretora providencia o contacto com o Encarregado de Educação do aluno/utente a informar e assegura os cuidados necessários;





8. Na área de isolamento, os pais contactam a saúde 24 através da linha 808 24 24 24 e seguem as indicações que lhes forem dadas;
9. Em caso de validação de caso provável, os Encarregados de Educação devem contactar a diretora de turma ou a docente titular de turma a informar a situação;
10. Os E.E. aguardam as indicações por parte do SNS
11. A Diretora informa o professor titular de turma do Caso Validado e procede ao respetivo registo no DNA;
12. Procede-se ao levantamento dos contactos próximos com o Caso provável Validado informando-os (no caso dos alunos, contacta-se os respetivos EE);
13. Veda-se o acesso à área de isolamento enquanto se processa à sua limpeza e arejamento respeitando os procedimentos de segurança; assim como se providência à limpeza completa da sala de aula onde o aluno se encontrava.

#### **4.2- Procedimento em Caso de Funcionário com Sintomas Compatíveis com Suspeita de Infecção por COVID-19**

##### **Funcionário (Docente/Não Docente)**

1. Tomada de consciência de sintomas de infeção por COVID-19 a saber: febre OU tosse OU dificuldade respiratória;
2. Solicita uma nova máscara e coloca-a;
3. Dirige-se para a sala de isolamento;
4. Verifica a temperatura corporal;
5. Desinfeta as mãos e o termómetro;
6. Liga para a linha Saúde 24 (808 24 24 24) e age em conformidade com as orientações recebidas e informa a diretora;
7. Em caso de validação do Caso provável a funcionária deverá informar a sua diretora;
8. A Diretora informa os restantes colaboradores e os responsáveis pelos contactos próximos;
9. Veda-se o acesso à área de isolamento enquanto se processa à sua limpeza e arejamento respeitando os procedimentos de segurança.



### 4.3- Rastreio de Contactos

O rastreio de contactos é uma medida de saúde pública cujo objetivo é a rápida identificação de pessoas que estiveram em contacto com um caso confirmado de COVID-19, garantindo a identificação de possíveis casos secundários, com vista à interrupção da transmissão da doença.

O rastreio de contactos deve ser iniciado nas 24 a 48 horas seguintes ao conhecimento da existência de um caso positivo, em concordância com a **Norma nº015/2020 da DGS**. Devendo por isso todos os Encarregados de Educação, pessoal docente e não docente proceder a uma vigilância passiva de sintomas e caso tenha algum sintoma descritos anteriormente, deverá permanecer em casa e contactar a SNS24.

Todos os contactos devem adotar as seguintes medidas durante 14 dias desde a data da última exposição:

- Utilizar máscara cirúrgica, em qualquer circunstância, em espaços interiores e exteriores, nos termos da Orientação 011/2021 da DGS;
- Manter-se contactável;
- Automonitorizar e registar diariamente sintomas compatíveis com COVID-19, bem como medir e registar a temperatura corporal, pelo menos uma vez por dia;
- Contactar o SNS24 se surgirem sinais e/ou sintomas compatíveis com COVID-19

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de comunicação com os contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Escola deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

### 4.4 - Regresso ao Externato

Todas as pessoas que recuperaram de COVID-19 e, que cumpriram os critérios de fim de isolamento determinados, devem manter o cumprimento das medidas de

prevenção e controlo de infeção, de acordo com as recomendações da Autoridade de Saúde territorialmente competente.

#### **4.4.1 – Em caso positivo**

O fim das medidas de isolamento é determinado pela Autoridade de Saúde territorialmente competente.

Os doentes assintomáticos – 7 dias, não carecendo de teste para cessar o isolamento;

Sintomáticos:

Ligeiros – 7 dias, não carecendo de teste para cessarem o isolamento;

Graves e moderados – 10 ou mais dias, de acordo com a evolução clínica, não carecendo de teste para cessar o isolamento

#### **4.4.2 – Isolamento por contacto de alto risco**

O fim das medidas de isolamento é determinado pela Autoridade de Saúde territorialmente competente. Deverá apresentar a declaração de isolamento definitiva ou a declaração de isolamento provisória e um teste negativo com relatório. Quando tiverem a declaração definitiva esta deverá ser entregue ao professor titular de turma/diretor de turma/responsável de sector.

#### **4.5 – Isolamento Profilático**

- É decretado pela autoridade de saúde local que emitirá declarações de isolamento, após sinalização com um contacto com um caso positivo;
- SNS enviará a prescrição dos testes à COVID-19;
- Tem como duração 7 dias, em caso negativo;
- A sinalização é feita pela DT/DP/ Professor Titular através de email para a autoridade de serviço local (delegada de saúde), salvaguardando sempre a confidencialidade



- Os dados dos alunos/utentes/adultos são registados em documento próprio e enviados para a autoridade de saúde local (delegada de saúde).

#### **4.6 - Medidas de prevenção e controlo**

Os Encarregados de Educação têm o dever de:

- Verificar, diariamente, de manhã, o estado geral de saúde dos seus educandos e agir em conformidade;
- Cumprir a proibição total de encaminhar para a escola educandos que apresentem suspeitas de infeção por COVID-19;
- Cumprir a obrigação de se deslocar imediatamente à escola caso seja contactado pela mesma;
- Incentivar os seus educandos a cumprir de forma rigorosa todas as indicações dadas na escola;
- Contactar o Educador ou o Professor Titular de Turma, enviar email ou para comissão.executiva.ep@gmail.com caso o aluno falte devido à infeção por COVID-19, após a confirmação de diagnóstico médico;
- Cumprir e fazer cumprir as orientações que serão dadas pela escola, como prevenção de contágio dos alunos e dos restantes membros da comunidade educativa;

#### **4.7 – Encerramento- medidas colectivas a adotar**

A autoridade de Saúde territorialmente competente, em situações de surto, pode determinar, em articulação com a Autoridade de Saúde Regional e com o conhecimento dos responsáveis pelos estabelecimentos de educação e/ou ensino, outras medidas coletivas a aplicar pelo estabelecimento.

Deixa de estar previsto, primariamente:

- Encerramento de uma ou mais turmas;
- Encerramento de uma ou mais zonas do Estabelecimento de Educação;
- Encerramento de todo o Estabelecimento

Em caso de encerramento da instituição por indicação do governo, passará a funcionar nos seguintes moldes:

- O ensino será feito à distância;



- Os alunos, que apresentam necessidades ao nível tecnológico poderão assistir às aulas nos computadores da escola colocados numa sala distinta e separados pela distância física exigida pela DGS;
- Os serviços administrativos estarão abertos e passam a funcionar em espelho.

Os restantes serviços ficaram a funcionar em teletrabalho.

- A equipa de cozinha também trabalhará em espelho, mantendo o plano de emergência alimentar.
- Os elementos da Direcção Pedagógica manterão uma presença rotativa.
- Os apoios pela equipa de CAA são presenciais sempre que necessários

## 5 Pessoal responsável da Educação Popular

Responsável Geral - Diretora da Instituição- Dra. Erclia Monge

Diretoras Pedagógicas- Prof. Elsa Azevedo

Prof. Cármen Ramalho

Prof. Isabel Soares

Ed. Maria do Céu Antunes

Diretora Técnica de CATL- Ed. Ana Domingues

Coordenadora de CAA- Sofia Faria

Telefone de contacto: 213812990

## 6 Área de isolamento

A Educação Popular criou uma área de isolamento na sala de enfermaria do ginásio do 2º e 3º ciclos.

Durante o período de isolamento será estabelecido contacto telefónico com a linha SAÚDE 24 (808242424), com a família do doente e alertada a equipa de psicólogas do Externato, para um eventual apoio ao doente.

Durante o período de isolamento será assegurado o fornecimento de água, bens alimentares essenciais e acesso a instalações sanitárias próprias. A pessoa sujeita a isolamento e todas as que com ela contactarem deverão colocar e manter a máscara, luvas e acesso a desinfetantes durante esse período.



Caso exista mais do que um caso em simultâneo, um dos casos será canalizado para uma sala do edifício da rua da capela.

## **7 Responsabilidades e deveres de toda a Comunidade Educativa**

Todos aqueles que tenham estado em contacto com pessoas provenientes de locais identificados como áreas de transmissão ativa ou com casos confirmados, ou, provavelmente infetados com COVID19, mesmo que ainda se encontrem assintomáticos devem ser encorajados a informar a direção de forma a avaliar se há risco.

## **8 Ausências e sua justificação**

As ausências escolares e profissionais derivadas do isolamento resultantes de uma possível ou efetiva infeção pelo COVID-19, serão justificadas.

A leitura da Orientação nº006/2020 de 26.02.2020, emitida pela Direção-Geral de SAÚDE é por nós recomendada a todos os funcionários e Encarregados de Educação, bem como o documento “ Referencial Escolas” 2021-2022 – Controlo da transmissão de COVID-19 em contexto escolar, a norma 015/2020 de 24/07/2020 actualizada a 01/10/2021, Resolução do Conselho de Ministros nº2-A/2022, Decreto de lei nº6-A/2022 de 7 de janeiro de 2022

Será a DGS, que em função da informação que a Direção Pedagógica fornecer, a decidir se fechará total ou parcialmente.

Esta decisão, caso aconteça, será divulgada com a maior brevidade possível.


O presente Plano de Contingência da Educação Popular foi aprovado, por todos os elementos da Direção Pedagógica, no dia 9 de março de 2020 e aperfeiçoado a 10 e 11 de março de 2020, revisto a 6 de julho de 2021, tendo como última revisão 15 de Setembro de 2021 estando em permanente actualização.

De acordo com a situação de calamidade no âmbito da Pandemia da doença Covid-19 aprovada na resolução de conselho de ministro a 27 de Novembro de 2021 e revista 15 de Dezembro, o Plano de Contingência sofreu nova alteração. A 7 de janeiro com as novas regras descritas nas normas em cima referidas e no decreto de lei nº6-A/0222 o Plano de



Contingência sofreu novas alterações, aprovado na Direção Pedagógica de 11 de janeiro de 2022.

Lisboa, 13 de Janeiro de 2022



---

Dra. Ércilia Morge

Presidente da Comissão Executiva da Educação Popular



# ANEXOS





ANEXO I

– CARTAZES E FOLHETOS INFORMATIVOS



## Uso OBRIGATÓRIO de máscara de proteção facial



COVID-19 USO DE MÁSCARA

O UTILIZAR MÁSCARA NA COMUNIDADE É UMA MEDIDA ADICIONAL DE PROTEÇÃO



#SEJAMAGENTESDAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS





## NOVO CORONAVÍRUS 2019-nCoV

### SABES COMO TE PODES PROTEGER?



QUANDO ESPIRRARES OU  
TOSSIRES TAPA A BOCA E O  
NARIZ COM O BRAÇO



#### LAVA AS MÃOS COM FREQUÊNCIA

Antes das refeições, quando  
chegas à escola e a casa



NÃO PARTILHES OS TEUS  
OBJETOS E COMIDA

CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO  
TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA

## NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

**PROTEJA-SE**  
**MANTENHA**  
**DISTANCIAMENTO**  
**SOCIAL**  
**CUIDE DE SI,**  
**CUIDE DE TODOS**

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
SECRETARIA DE SAÚDE  
INSTITUTO DE SAÚDE PÚBLICA

AGÊNCIA NACIONAL DE ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

COVID-19

## MÁSCARAS

COMO  
COLOCAR

1. **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

2. **VER A POSIÇÃO CORRETA**

Verificar se lado correto a colocar voltado para a cara (em na máscara cirúrgica lado branco, com anexo para olhos)

3. **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ ELÁSTICOS**

4. **AJUSTAR AO NÍVEL DA NARIZ ATÉ ABAIXO DO QUEIXO**

5. **NÃO TOCAR A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE  
O USO

1. **TOCAR A MÁSCARA QUANDO SENTIR HUMIDADE**

2. **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU RESPIRAR**

3. **NÃO TOCAR NOS OLHOS, NARIZ OU BOCA. Se a tirar, levar ao nível do ombro**

TRANSPORTE E LIMPEZA  
DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter a transportar as máscaras em envelopes fechados, rotulados, limpos e secos.
2. Com utilidades individuais, deve confirmar que esta é verdadeira.
3. Lavar a lavar, após cada utilização, segundo as instruções do fabricante.
4. Verificar nas instruções de utilização e observar métodos de utilização.

COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: 20 segundos

1. Molhar as mãos
2. Aplicar sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos
3. Espalhar as gotas de água para toda a face
4. Fricção com palma da mão direita sobre a palma da esquerda
5. Fricção e esfregar o dorso da mão direita sobre a palma da esquerda
6. Espalhar o sabão suficiente para toda a face e dorso da mão direita e esquerda
7. Espalhar o sabão suficiente sobre o dorso da mão direita e esquerda
8. Fricção do punho com as costas da mão esquerda
9. Molhar as mãos com um jato de água